

संपादकीय

## आज ही बदलें अपनी ये आदतें वरना आएगी मुश्किलें

फैमिली प्लानिंग करना, बच्चे की प्लानिंग करना, ये सारी बातें आसान नहीं होतीं। बहुत सी महिलाओं को आपने देखा होगा कि उन्हें कंसीव करने यानी गर्भधारण करने में किसी तरह की कोई दिक्कत नहीं होती। वे बड़ी आसानी से प्रेगनेंट हो जाती हैं। वहीं कुछ महिलाओं को कंसीव करने में काफी वक्त लगता है। आपको पता ही नहीं होता कि कब और किस महीने आपका प्रेगनेंसी टेस्ट पॉजिटिव होगा। लेकिन परेशान होने की जरूरत नहीं। अगर आप प्रेगनेंट होने की कोशिश कर रही हैं तो हम आपको बता रहे हैं कुछ ऐसी बुरी आदतों के बारे में जिन्हें आपको तुरंत बदल देना चाहिए...

**स्मोकिंग और ड्रिंकिंग**  
स्मोकिंग सेहत के लिए कितना हानिकारक है ये जानते हुए वैसी महिलाएं जो स्मोकिंग करती हैं वे भी प्रेगनेंट हो जाने के बाद सिगरेट पीना बंद कर देती हैं ताकि होने वाले बच्चे को किसी तरह का नुकसान ना हो। लेकिन अगर आप प्रेगनेंट होने की कोशिश कर रही हैं तब भी बेहद जरूरी है कि आप सिगरेट और तंबाकू से दूर रहें। स्मोकिंग करने से मिसकैरिज का खतरा बढ़ जाता है, होने वाले बच्चे में जन्मजात दोष का भी खतरा रहता है। सिगरेट के साथ-साथ शराब पीना भी बंद कर दें। ऐल्कोहॉल के सेवन से पीरियड्स अनियमित हो जाते हैं, ऑव्यूलेशन में कमी हो जाती है और हॉर्मोन्स का लेवल भी बिगड़ जाता है जिस वजह से गर्भधारण करने में दिक्कतें आती हैं।

**कैफीन का सेवन**  
कैफीन में कमी करने का मतलब ये नहीं कि आपको चाय-कॉफी पीना पूरी तरह से बंद कर देना है। आपको बस इसकी क्वांटिटी में कमी करनी है और कॉफी या कैफीन इनटेक को सीमित मात्रा में करना है। ज्यादा कैफीन के सेवन से ब्लड प्रेशर बढ़ता है और कई दूसरे तरह के नुकसान भी होते हैं। लिहाजा बच्चे की प्लानिंग कर रही हैं, प्रेगनेंट होना चाहती हैं तो चाय-कॉफी का सेवन कम कर दें।

**बहुत ज्यादा एक्सर्साइज या वर्कआउट**  
अगर आप भी फिटनेस फीक हैं, आपको अपने वर्कआउट और एक्सर्साइज से बहुत ज्यादा प्यार है, ये सारी बातें अपनी जगह पर बिलकुल ठीक हैं। लेकिन अगर आप कंसीव करने की कोशिश कर रही हैं तो बेहद जरूरी है कि एक्सर्साइज, वर्कआउट सबकुछ लीमिट में रहकर करें। ऐसा हम इसलिए कह रहे हैं क्योंकि बहुत ज्यादा एक्सर्साइज करने वाली महिलाओं को गर्भधारण करने में बहुत वक्त लगता है। जो महिलाएं बहुत ज्यादा वर्कआउट करती हैं उनका मेन्स्ट्रुअल साइकल बिगड़ जाता है और इसका सीधा असर आपकी फर्टिलिटी पर पड़ता है।

**डेंटल हेल्थ पर ध्यान न देना**  
अब आप सोच रही होंगी कि डेंटल हेल्थ का प्रेगनेंसी से क्या लेना देना है? तो जवाब ये है कि अगर आप अपने ऑरल हाइजीन और डेंटल हेल्थ का ख्याल नहीं रखती हैं तो प्रेगनेंसी के वक्त प्रीमच्योर डिलिवरी होने का खतरा बढ़ जाता है। मुंह की साफ-सफाई और डेंटल हेल्थ अगर बुरी है तो पुरुषों में स्पर्म काउंट पर इसका काफी असर पड़ता है जिस वजह से फीमेल पार्टनर को प्रेगनेंट होने में दिक्कतें आती हैं। लिहाजा प्रेगनेंट होने से पहले ही डेंटिस्ट से अपना पूरा चेकअप करवाएं।

**हरी सब्जियां न खाना**  
अगर आप प्रेगनेंट होने की कोशिश कर रही हैं तो बेहद जरूरी है कि आप खुद को फिट और हेल्दी बनाए रखें और इसके लिए हेल्दी डायट का सेवन करना बेहद जरूरी है। ऐसे में जंक फूड और फास्ट फूड जैसी चीजों को छोड़कर हरी सब्जियों से दोस्ती करें। हरी पत्तेदार सब्जियों में फॉलिक एसिड और विटमिन बी होता है जो प्रेगनेंट होने से पहले ही शरीर के लिए बेहद जरूरी है। ये दोनों न्यूट्रिएंट्स बच्चे में किसी भी तरह की दिक्कत होने से रोकते हैं। अगर प्रेगनेंट होना चाहती हैं तो हरी सब्जियां खाना शुरू कर दें।

## कर्ण सगिनी की रवनीत कौर टीवी शो नाटी पिंकी.. में

कर्ण सगिनी की अभिनेत्री रवनीत कौर जल्द ही नए टीवी शो नाटी पिंकी की लंबी लव स्टोरी में नजर आएंगी। शो में रवनीत फैशन डिजाइनर मेधा का किरदार निभाएंगी। यह शो पिंकी नाम की एक लड़की की कहानी पर आधारित है। पिंकी की लंबाई कम है और वह अपने लिए जोड़े की तलाश करती है। इस बारे में रवनीत ने कहा कि मैं काफी उत्साहित हूँ और शो का हिस्सा बनकर खुश हूँ। ऐसे अलग कॉन्सेप्ट बहुत कम मिलते हैं और मैं हमेशा से ऐसे शो का हिस्सा बनना चाहती थी। अभिनेत्री ने आगे कहा कि मेधा युवा है, बोल्ड है, ऊर्जावान है, स्वतंत्र है और हां आज की लड़की है। नाटी पिंकी की लंबी लव स्टोरी में रिया शुक्ला, पुनीत चौकसी और धीरज राय भी हैं।



# गले लगाने के भी हैं फायदे

प्यार करना, चुम्बन लेना और आलिंगन में लेना, यह तीन चीजें आपकी जिंदगी को खूबसूरत बना देती हैं और आपको स्वस्थ और तंदुरुस्त रखती हैं। आपको कामक्रीड़ा के मजेदार लाभ तो पता ही होंगे जहां यह आपकी हृदयगति को नियंत्रित रखती है, मेटाबोलिज्म का निर्माण करती है, अच्छी नींद देती है और यही नहीं आपकी आयु भी बढ़ाती है। आलिंगन में लेना भी आपके लिए अच्छा है और स्वास्थ्य लाभ से भी ज्यादा यह आपके मानसिक स्वास्थ्य को सही रखता है। अगर आप उदास हैं और अगर आपका कोई अपना आपको आलिंगन में लेता है तो आपको अच्छा लगता है। आलिंगन इस हिसाब से भी अच्छा है कि यह आपका रक्तचाप काम करने में भी मदद करता है। यह आपके डर को कम करता है और आलिंगन का सबसे बड़ा लाभ यह है कि यह आपके हृदय के लिए एक अच्छी गतिविधि है।

रक्तचाप को कम करता है: आलिंगन आपके रक्तचाप को भी नियंत्रण में रखता है। अगर आप उच्च रक्तचाप से ग्रसित हैं तो तुरंत किसी घनिष्ठ को आलिंगन में लें। इससे आपको काफी फायदा मिलेगा।  
क्या आप अत्यधिक थके हुए हैं?



अगर आप आलिंगन के लाभ के ऊपर ध्यान देंगे तो आप आश्चर्यचकित हो जायेंगे। इसलिए आप जो भी कर रहे हों उसको किनारे करिये, कोई अपना बनाइये जिसे आप आलिंगन में ले सकें और स्वस्थ जीना शुरू करें। यहाँ पर आलिंगन के 12 लाभ के बारे में बताया गया है:

हृदय के लिए अच्छा है किसी व्यक्ति को आलिंगन में लेने से ज्यादातर ठण्ड के समय में आपका शरीर गर्म रहता है। आलिंगन में लेने से आपका हृदय एक पल के लिए धड़कना बंद करता है जो कभी कभी फायदा पहुंचाता है क्योंकि इससे हृदय की मांसपेशियां मजबूत होती हैं।

डर से निजात दिलाता है आलिंगन और स्पर्श कई बार मरने के डर को कम करता है। शोध से पता चलता है कि किसी घनिष्ठ वस्तु को आलिंगन में लेने से एक व्यक्ति अपने अस्तित्व सम्बन्धी डर से मुक्ति पाता है।

आलिंगन जरूरी है आलिंगन में यह मादा है कि यह चुटकी में थकान को दूर भगाता है। आलिंगन से दिमाग शांत होता है और आपका ध्यान उस चीज से हटता है जिसे लेकर आप परेशान हैं।  
आलिंगन आपकी जिंदगी में

## पसीने की महक

भगवान राम जब शबरी से मिलने गये तो उन्होंने देखा कि वहा के सारे फूल खिले हुए हैं, एक भी कुम्हलाया नहीं है। हरेक फूल से भीनी-भीनी सुगंध भी आ रही है। उन्होंने जिज्ञासावश शबरी से कारण पूछा तो उसने बताया-यहां बहुत समय पूर्व मातंग ऋषि का आश्रम था। आश्रम में ऋषि-मुनि व विद्यार्थी रहते थे। एक बार चातुर्मास के समय आश्रम में ईंधन समाप्त होने को था। वर्षा शुरू होने से पूर्व ईंधन लाना जरूरी था। प्रमादवश विद्यार्थी लकड़ी लेने नहीं जा रहे थे। तब एक दिन स्वयं वृद्ध मातंग ऋषि अपने कंधे पर कुल्हाड़ी रखकर लकड़ियां काटने चल दिये। गुरु को जाते देख विद्यार्थी भी उनके पीछे चल दिए। सूखी लकड़ियां काटी गयीं और उन्हें बांधकर सभी आश्रम की ओर लौटने लगे। वृद्ध आचार्य के शरीर से श्रम बिन्दु निकलने लगे। विद्यार्थी भी पसीने से तर बतर हो गये थे। तब जहां-जहां उनके श्रम बिन्दु गिरे, वहां-वहां सुन्दर फूल खिल उठे जो बढ़ते-बढ़ते आज सारे वन में फैल गये हैं। ये मातंग ऋषि का पुण्य प्रभाव ही है कि सभी फूल ज्यों के त्यों हैं, कुम्हलाए नहीं हैं। इसका मतलब है कि भली प्रकार से किए गये कार्य मधुर सुगंध देते हैं और मिट्टी में ही खिलते हैं। श्रमजीवी के शरीर से निकलने वाला पसीना ही संसार का पोषण करता है और जीवन जीने की अनुकूल स्थिति पैदा करता है।  
प्रस्तुति : शशि सिंघल

## शब्द सामर्थ्य -

( भागवत साहू )

### बाएं से दाएं

- राज्य की नीति नियम, 'पालिटिक्स'
- नशीला, मदभरा
- वनसंबंधी, जंगली
- अधीनता, मातहतती, अधिकार
- पर्व, त्योंहार
- बिदा करना, विदा होने की रस्म
- लालू प्रसाद की पत्नी जो बिहार की मुख्यमंत्री हैं
- लूटपाट, डकैती
- नौकरानी,

- गुलाम स्त्री
- परदा, रंगमंच का परदा
- लालायित रहना, किसी चीज को पाने के लिए बैचैन रहना।

### ऊपर से नीचे

- आराम, सुख, चैन, करार
- इरादा, मंसूबा
- श्रेष्ठ, श्रद्धेय
- वध, हत्या, खून
- बेटा, पुत्र
- अधिकारी, जिसका हक बनता हो

- जिसकी उम्र काफी हो चुकी हो, बड़ी उमर वाला
- पृथ्वी, धरती, वसुंधरा
- विचार करने योग्य
- अपेक्षाकृत, अपेक्षया
- शरतचंद्र बाबू की एक महान कृति, इसी नाम से बनी, शाहरूख, ऐश्वर्या, माधुरी की फिल्म
- कम वजनी, मामूली, लहर, घेरा, परिधि
- छाती, सिलाई करना।

1	2	3	4
		5	
6	7	8	
			9
10			
11		12	13
	14		
	15	16	
			17
18			
19		20	

र	ह	स्य	वि	मो	र
वा	म	र	ज	नी	च
ना	ला	य	क	त	मा
	व	ह	म	च	क
ता	र		म	हा	म
क		ज	ल्ला	द	नी
त	र्क	स	ह	सा	गा
व		वं		रा	य
र	वि	त		ग	ब